

# Trennung! Nie wieder glücklich?



Du hast das Gefühl, dass dein Leben gerade aus dem Ruder läuft?  
Die Beziehung zu dem Menschen, mit dem du eigentlich den Rest deines Lebens verbringen wolltest, liegt in Trümmern vor Dir?  
Diese Situation wolltest du deinen Kindern eigentlich ersparen.

Herzlich Willkommen! Hier bist du genau richtig!

Es gibt ein Leben nach der Trennung und hier sind **5 Bausteine**, mit denen du eine neue Zukunft gestaltest



in der Krise die Chance entdecken

auf das Trennungserleben der Kinder schauen

die Phasen der Trennung verstehen

Gefühle bewusst erleben und steuern

den Schock überwinden



## den Schock überwinden

Trennung ist ein heikles Thema und löst bei den meisten Betroffenen hohe Wellen an Emotionen aus. Jeder kennt Trennungssituationen, das beginnt nicht erst mit dem ersten Schritt in den Kindergarten oder die Schule. Von Geburt an erleben wir Situationen, wo wir plötzlich allein sind. Die Erfahrungen, die wir damit machen, prägen unser Leben.

Obwohl uns also Abschiede und Verluste vertraut sind, wird die Trennung vom Partner/ von der Partnerin oft als extrem schmerzhaft erlebt; und das meistens von beiden Beteiligten, nicht nur beim oder bei der Verlassenen. Vor allem aber, wenn die Trennung „unerwartet“ erfolgte, wirkt sie wie ein Schock.

Das Erleben von Trennung ist so einmalig, wie es Individuen gibt und während manche Menschen damit ganz gut klarkommen, fühlt es sich für andere an wie der totale Untergang.

In jedem Fall bedeutet Trennung eine einschneidende Veränderung im Leben. Der bisherige gemeinsame Weg endet und damit das vertraute Miteinander.

**„Ich bin am Boden zerstört!“**, lautet eine vielfache Beschreibung der Situation.

Vor allem, wenn es gemeinsame Kinder gibt, stellt sich schnell die Frage: Wie soll das gehen? In diesem Fall bedeutet das Scheitern der Paarbeziehung nicht das Ende der gemeinsamen Verbindung. Das kann zur besonderen Herausforderung werden, denn Eltern können nicht so einfach getrennte Wege gehen.

Trennungen gehören heute zum Lebensalltag vieler Menschen.

Was brauchst **DU**, damit du, so gut es geht, durch diese Krise kommst?

**„Vereinte Trennung statt gegeneinander Krieg führen“** ist das Motto, für das ich stehe.

Auf das WIE kommt es an! Und das kannst du gestalten!

Hier sind **3 Akut-Tipps**:

- 🎧 Stelle dich ich mutig dem Thema, es führt sowieso kein Weg daran vorbei!
- 🎧 Nimm dir Zeit, das anzuschauen, was gerade ist, auch wenn schnelles Handeln gefragt ist. Es ist normal, in dieser Situation ratlos zu sein
- 🎧 Bemühe dich für deinen Teil um einen sachlich und verantwortungsvollen Umgang miteinander

Wenn du dich gerade in dieser Phase befindest, du mehr darüber wissen möchtest oder Unterstützung brauchst, melde dich per [E-Mail](#) für 1:1 Gespräch mit mir!



## Gefühle bewusst erleben und steuern

Wenn die Trennung dich ohne vorherige Ankündigung trifft, löst das intensive Emotionen aus:

SCHMERZ, ANGST, WUT, EIFERSUCHT, VERZWEIFLUNG, HOFFNUNG, OHNMACHT, SELBSTZWEIFEL

Unentwegt dreht sich das Gedankenkarussell mit Eventualitäten und Vermutungen, so dass du kaum klar denken kannst. Vor allem am Anfang geht es emotional oft drunter und drüber, hoch und runter.

Möglicherweise stürzt du dich in Aktivitäten, um die Entscheidung deines Partners/ deiner Partnerin rückgängig zu machen oder du fällst in das Loch aus Verzweiflung und Schmerzen, die sich auch körperlich ausdrücken können. Oder du erlebst abwechselnd beides.

Was Wunder wirkt ist: **Akzeptanz!**

Akzeptiere und spüre, dass du gerade eine schwierige Situation zu bewältigen hast!

Vor allem in den ersten Wochen nach der Trennung ist es hilfreich, sich immer wieder bewusst zu machen und es sich zu erlauben: ich durchlebe gerade eine heftige Krise, ich darf emotional darauf reagieren.

Und es braucht Zeit, einen guten Umgang damit zu entwickeln.

Sei dir aber auch bewusst, gerade am Anfang eines Trennungsprozesses werden viele Weichen gestellt.

Frage dich: Wie finden wir gute Lösungen?

Hier sind **4 Hinweise für den Umgang mit deinen Gefühlen:**

- 🎧 Nimm dir Zeit, die Gefühle wahrzunehmen, die jetzt gerade da sind.
- 🎧 Akzeptiere, was du in dir beobachtest: du fühlst SO! Das ist in Ordnung!
- 🎧 Lass die Wut raus in der Zeit und dem Rahmen, den du bestimmst.
- 🎧 Bleib gefühlsmäßig bei dir und gehe mit dem Gegenüber so gut es geht sachlich um.

Wenn du gerade nicht weißt, wie du mit all den widersprüchlichen Gefühlen umgehen sollst und wie du lernen kannst, sie zu steuern, melde dich per [E-Mail](#) für 1:1 Gespräch mit mir!



## Die Phasen der Trennung verstehen

Das Durchleben einer Trennung wird vielfach auch mit dem Erleben eines schweren Verlustes z.B. dem Tod eines geliebten Menschen verglichen.

Die Verarbeitung von Trauer hat Elisabeth Kübler-Ross in **fünf typischen Phasen** beschrieben, die sich auch auf die Verarbeitung einer Trennung übertragen lassen:

1. **Die Phase der Verleugnung:** „Das kann nicht sein!“ „Das kann doch nicht wahr sein!“ „Nein, ich doch nicht! So etwas passiert nur anderen.“ In diesem schockähnlichen Zustand findest du zunächst kaum einen Zugang zu Gefühlen. Du kannst einfach nicht glauben, dass alles vorbei sein soll, was ihr euch gemeinsam aufgebaut habt.
2. **Die Phase von Zorn und Wut:** Dir wird langsam klar, dass die Entscheidung zur Trennung ernst gemeint war und die Fassungslosigkeit wandelt sich in Wut. Du bist so sauer auf dein Gegenüber! In dieser Phase kommt es teilweise zu unüberlegten Worten und Handlungen (von verbalen Aggressionsausbrüchen bis hin zu tätlichen Angriffen).
3. **Der Wunsch nach Verhandlung:** Du versuchst vielleicht, die Beziehung noch zu retten, versprichst Veränderungen und bemühst dich um eine zweite Chance.
4. **Die depressive Phase:** Wenn alle Versuche der Wiederannäherung nichts bringen, gibst du die Hoffnung schließlich auf und es kann sein, dass tiefe Niedergeschlagenheit deinen Alltag prägt. Du fühlst dich verlassen und kannst dir nicht vorstellen, jemals wieder glücklich zu sein.
5. **Die Akzeptanz:** Es ist nun klar, dass die Beziehung endgültig vorbei ist und du ordnest die Trennung in deine Biografie ein. Der Schmerz wird erträglicher und verblasst langsam. Viele Lebensbereiche sind neu geordnet und der Blick richtet sich vorsichtig in die Zukunft.

Es ist wichtig zu wissen, dass jeder Mensch diese Phasen individuell erlebt und die Phasen von unterschiedlicher Dauer sein können. Der Verarbeitungsprozess läuft nicht linear, die Phasen können zudem parallel verlaufen.

Wenn du gerade nicht weißt, wo du feststeckst oder warum es dir so schwer fällt, wieder festen Boden unter den Füßen zu gewinnen, melde dich per [E-Mail](#) für 1:1 Gespräch mit mir!



## Auf das Trennungserleben der Kinder schauen

Die wichtigste Nachricht vornweg: **auch Kinder mit getrennt lebenden Eltern können glücklich sein** und später die Herausforderungen, mit denen das Leben sie konfrontiert, sehr gut bewältigen. Trotzdem würden die meisten Eltern ihren Kindern diese Situation lieber ersparen und sie vor Schmerzen und Traurigkeit schützen.





Sich an Veränderungen zu gewöhnen, braucht Zeit und Geduld. Doch weil die meisten Kinder sehr viel anpassungsfähiger sind als Erwachsene, können sie mit der neuen Situation oft viel schneller und besser umgehen als befürchtet.

Kinder brauchen bei einer Trennung alles, was sie sonst auch brauchen und sie brauchen beständige, liebevolle Beziehungen sowie die Freiheit, neue Erfahrungen machen zu dürfen.

Um zu erkennen, was das Kind unterstützen kann, braucht es den aufmerksamen Blick der Eltern auf seine individuelle Situation, seine Bedürfnisse und seine Grenzen. Dies „unabhängig“ vom eigenen Ausnahmezustand herauszufinden, ist ein schwieriges Unterfangen, denn Kinder sind Meister und Meisterinnen imerspüren der Gefühle ihrer Eltern und verhalten sich oft angepasst an die Situation, um den Vater oder die Mutter in diesem Augenblick zu entlasten.

Obwohl also jede Trennungsfamilie einzigartig ist, gibt es einige Hinweise für alle Eltern im Trennungsprozess, die zu einer gelingenden Organisation des Nachtrennungs-Familienlebens beitragen können.

### Spüre in die Sätze hinein und sprich sie auch manchmal laut aus:

-  Ich gehe mit dem Vater/ der Mutter unserer gemeinsamen Kinder anständig und fair um, mindestens so höflich wie mit einem fremden Menschen.
-  Ich versuche, so gut es mir möglich ist, mit dem/ der Anderen zu kooperieren und stelle meine eigenen Befindlichkeiten zu Gunsten einer Lösung hin und wieder zurück.
-  Ich akzeptiere, dass es DIE Wahrheit nicht gibt und ich nur meinen Teil von Wahrheit kenne.
-  Ich bin die beste Mutter, die ich sein kann, der beste Vater, der ich sein kann und der/ die andere ist das auch.

Wenn du gerade unsicher bist, ob die Situation für eure Kinder gut gelöst ist oder du Ideen brauchst, wie es anders gehen könnte, melde dich per [E-Mail](#) für 1:1 Gespräch mit mir!



## In der Krise die Chance erkennen

Obwohl in Deutschland ungefähr jede dritte Ehe geschieden wird und wechselnde Paarbeziehungen eher die Regel als die Ausnahme darstellen, sind Trennung und Scheidung in unserer Gesellschaft immer noch negativ behaftet.

Allerdings stellt ein Zusammenleben in einer unglücklichen und konfliktreichen Familiensituation um jeden Preis heute keine Alternative mehr dar. Ein Trennungsprozess fängt ja nicht erst damit an, dass die Trennung ausgesprochen und vollzogen wird.

Jede Beziehung ist eine Verbindung auf Zeit und das Ideal von einer dauerhaft glücklichen Liebesbeziehung ist eben ein Ideal.

Nach einer Zeit des intensiven Zusammenseins wächst der Wunsch nach mehr Autonomie und Weiterentwicklung. Während man sich in der ersten Zeit gut an die Bedürfnisse des Gegenübers anpassen kann, tauchen später Fragen auf wie:

### **Was will ICH wirklich? Was ist MIR wichtig? Worauf habe ICH Lust?**

In den wenigsten Beziehungen wird offen darüber gesprochen.

Unabhängig vom Beziehungsstatus, sind aber genau das die Fragen, die dir den Weg zu einem glücklichen und erfüllten Leben weisen.

Und diese Fragen kann dir niemand beantworten außer **DU SELBST**.

**JETZT ist genau der richtige Zeitpunkt dafür.** Sieh es als Chance an, Freiheit zu haben und gib dir den Raum für diese Fragen:

Was will ICH wirklich? Was ist MIR wichtig? Worauf habe ICH Lust?

Nutze die Zeit nach der Trennung, um dich selbst besser kennen zu lernen, vielleicht auch, um herauszufinden, was dazu geführt hat, dass die Beziehung auseinander gegangen ist.

Bewahre das Gute und Wertvolle aus der gemeinsamen Zeit und richte den Blick auf alles Positive, was es am Anfang eurer Beziehung ganz sicher auch gegeben hat.

Trotz aller Schwierigkeiten wirst du mit der Zeit neue Kraft und Zuversicht gewinnen und rückblickend den Schatz entdecken, den diese Krise für dich freigelegt hat.

Wenn du gerade nichts Positives in deiner Lebenssituation erkennen kannst, melde dich per [E-Mail](#) für 1:1 Gespräch mit mir!